

穴位：上臂平舉，肩峰前面凹陷處。

主治：五十肩、肩臂風濕痛、中風上肢癱瘓。

手法：左手食指按在左肩髃穴，大拇指按在肩前，拿按20次，反之，右手按於左肩髃，同法。

2. 尺澤穴

穴位：肘橫紋上肱二頭肌腱外側凹陷處

主治：咳嗽、支氣管炎。

手法：左手拇指尖按於右手穴道上，向外揉按20次，反之，由右手拇指按於左手穴道。同法。

3. 曲池穴（手陽明大腸經穴）

穴位：屈肘，肘橫紋外側端凹陷

處。

主治：肘關節痛、麻痺、高血壓。

手法：一手拇指按在對側穴位上，向外揉按20次。

4. 內關穴（手厥陰心包經穴）

穴位：腕內橫紋上2寸的兩筋之間。

主治：心悸、胃痛、嘔心、嘔吐。

手法：一手大拇指按於對側內關穴上，食指按於外關穴，對拿20次。

5. 外關穴（手少陽三焦經穴）。

穴位：手背側腕橫紋上2寸，橈骨與尺骨之間。

主治：感冒、發燒、頭痛、手腕痛。

手法：與內關相同。

6. 合谷穴（手陽明大腸經穴）

穴位：第一掌骨與第二掌骨之間，靠近第二掌骨中間處。

主治：頭痛、手痛、感冒等。

手法：一拇指按於對側合谷穴上，食指按在掌面下相應位置，對拿20次。

7. 擦手臂：手四指拼攏擦對側自肩臂內側往下擦至手腕關節，再由手臂外側由下往上擦至肩膀上，來回擦約10次。

8. 揉擦手指頭

一手揉擦對側五個指頭兩側每指頭各10次，以上由1至8，先由左手揉按右手穴道，再由右手揉按左手穴道一遍，您是否感覺兩手溫熱舒暢呢？

文／孫櫻芳

橄欖油·保護心臟

您曾有過到超級市場去買油，但各種各樣的油讓人眼花撩亂，不知如何挑取的經驗嗎？聰明的家庭主婦您知道橄欖油不同於一般的蔬菜油而有保護心臟的功能嗎？

最近哈佛大學的偉醫生根據實驗數據指出橄欖油有保護心臟的功效，如眾所週知，脂肪與心臟病、癌症有連帶關係，雖然橄欖油也類似其他蔬菜油其成份是如假包換的油脂，但橄欖油內所含的油脂是單一不飽和（monounsaturated）脂肪酸，不同於一般油類所含的多勝鍊不

飽和（polyunsaturated）脂肪酸或肉類，奶油、奶酪製品所含的飽和（saturated）脂肪酸，這是橄欖油有益心臟的原因。亦曾有學者調查發現歐洲的義大利、希臘人得心臟病的比率比美國人低，原來是歐洲人習慣使用橄欖油烹調，而美國人則否。

橄欖油有助於提高高密度脂蛋白（所謂有益人體的“好”的膽固醇）並降低低密度的脂蛋白（所謂不利人體的“壞”的膽固醇），最新的實驗顯示特別純的橄欖油有防止動脈阻塞，防止血栓的功能，因此而降低了罹患心臟

病的機率。曾有英國學者讓志願受試者在正規餐飲中每天吃2次3/4茶匙的橄欖油，8週之後，抽血檢驗，顯示血液中血小板較不易凝結，換句話說，血小板較不易集結附著於動脈管壁形成血栓。肯他基大學的研究也指出每天吃2/3茶匙的橄欖油可降低血壓，分別降低9單位的收縮壓及6單位的舒張壓。

（節譯自 Nature's cure, 1996：耕莘醫院孫茂峰醫師諮詢）